

# Programa GarciCampus17

<b>Dia 1</b>	<b>3 de Julho de 2017</b>
10h30	Recepção com pequeno snack – Escola
11h15	Apresentação e Distribuição do Kit Surpresa GCampus17
12h15	Treino de ativação articular e muscular Grupos I e II
13h30	Almoço
14h45	Descanso
15h45	Treino Grupo I
17h30	Treino Grupo II e Snack Grupo I
19h15	Snack Grupo II
20h15	Jantar
21h15	Convívio dos atletas
22h00	Actividade conjunta
22h45	Ceia
23h00	Recolher para dormir



<b>Dia 2</b>	<b>4 de Julho de 2017</b>
7h45	Despertar
8h15	Pequeno-almoço
9h30	Treino Grupo I e Jogos Tradicionais Grupo II
11h00	Treino Grupo II e Snack Grupo I
11h45	Piscina Grupo I
13h00	Almoço
14h00	Descanso
16h30	Treino Grupo I e Snack Grupo II
16h45	Mini-golfe Grupo II
18h15	Treino Grupo II e Snack Grupo I
18h45	Canoagem Grupo I
20h30	Jantar
21h30	Convívio dos atletas
23h00	Ceia
23h15	Recolher para dormir



# Programa GarciCampus17

<b>Dia 3</b>	<b>5 de Julho de 2017</b>
7h45	Despertar
8h15	Pequeno-almoço
9h30	Treino Grupo II e Jogos Tradicionais Grupo I
11h00	Treino Grupo I e Snack Grupo II
11h30	Piscina Grupo II
13h00	Almoço
14h00	Descanso
15h00	Aula de História do Andebol
15h30	Snack e Visionamento de um Jogo de Andebol (a definir)
17h15	Torneio de andebol de praia
19h30	Piscina, Sauna e Banho Turco
21h00	Jantar
22h00	Convívio dos atletas
23h30	Recolher para dormir



<b>Dia 4</b>	<b>6 de Julho de 2017</b>
7h45	Despertar
8h15	Pequeno-almoço
9h30	Treino Grupo II (Pavilhão)
9h30	Treino Grupo I (Exterior) – Coordenação e Velocidade
11h15	Snack
12h00	Convívio dos atletas
13h00	Almoço
14h00	Descanso
16h00	Treino Grupo I (Pavilhão)
16h00	Treino Grupo II (Exterior) – Coordenação e Velocidade
17h45	Snack
18h45	Canoagem Grupo II
18h45	Mini-golfe Grupo I
20h15	Jantar
21h15	Actividade conjunta
22h45	Ceia
23h00	Recolher



# Programa GarciCampus17

<b>Dia 5</b>	7 de Julho de 2017
7h45	Despertar
8h15	Pequeno-almoço
9h30	Treino Grupo I e Treino Funcional Grupo II
11h00	Treino Grupo II e Treino de Funcional Grupo I
11h45	Piscina
12h45	Almoço
13h45	Descanso
15h45	Treino Grupo I
17h15	Snack e entrega de Lembranças
17h15	Treino Grupo II
18h45	Snack e entrega de Lembranças
19h00	Final do GarciCampus17



CAMPO DE TREINO  
**GARCICAMPUS17**  
DATA: **3 A 7 JULHO**  
APRENDIZAGEM E DIVERSÃO  
• IDADES: **10 AOS 18 ANOS**



RICARDO CANDEIAS  
TIAGO ROCHA

COM O APOIO DE:

